

# KAKO DO BOLJŠEGA ZDRAVJA ZAPOSLENIH?

Delovno okolje in medosebni odnosi v njem so pomembni dejavniki, ki zaznamujejo zdravje zaposlenih in posledično vplivajo tudi na odsotnost z dela zaradi zdravstvenih težav ali na zmanjšano storilnost in učinkovitost zaposlenih. Zato se je pri preprečevanju posledic slabega zdravja pomembno osredotočiti na vzpostavljanje takšnega delovnega okolja, ki spodbuja dobro počutje in zadovoljstvo na delovnem mestu.

Lilijana Šprah in Barbara Dolenc  
Družbenomedicinski inštitut ZRC SAZU  
<http://dmi.zrc-sazu.si/#v>

Oktober, 2014

Projekt "Skrb za zdravje zaposlenih skozi usmerjeno obvladovanje psihosocialnih obremenitev" je na podlagi Javnega razpisa za Sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2013 in 2014 finančno podprl Zavod za Zdravstveno zavarovanje Slovenije.



»Zaposleni se v zadnjem času vse več spopadajo s psihosocialnimi obremenitvami na delovnem mestu. Toda zaradi strahu pred izgubo službe delavci pogosto molčijo in o težavah spregovorijo šele, ko ne zmorejo več. S preventivnimi ukrepi, ozaveščanjem in informiranjem zaposlenih in delodajalcev bomo lahko zmanjšali množično povečevanje bolniškega staleža ter preprečili, da delavci ne bodo bolni hodili na delo.«

*Breda Črnčec, regionalna promotorka zdravja na delovnem mestu*



»Res je, da je na podlagi Zakona o varnosti in zdravju pri delu velika odgovornost naložena našim delodajalcem, vendar se moramo zavedati, da smo za svoje zdravje odgovorni tudi sami. Zato nam ne sme biti vseeno, kakšni so naši delovni pogoji, kakšen je naš način življenja, naši cilji, želje. Ni dobro, da stopicamo na enem mestu, razmišljamo kako smo nezadovoljni v službi in doma, potrebno je imeti cilje in narediti korak naprej, da se stvari premaknejo.«

*Alenka Rožman, regionalna promotorka zdravja na delovnem mestu*

## PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

Dobro počutje na delovnem mestu presega zgolj zagotavljanje zdravih in varnih delovnih mest, ampak vključuje **fizične, čustvene in socialne dejavnike** tako **na**, kot tudi **izven** delovnega mesta. Gre za **celostni pristop**, ki vključuje naslednje korake: 1.) **analiza stanja**, 2.) **oblikovanje strategije**, 3.) **izvajanje ukrepov**, ki morajo biti selektivno naravnani (usmerjeni v ranljive skupine in specifične izvore obremenitev) ter 4.) **ponovna analiza učinkov** izvajanih ukrepov. Tovrstni pristop omogoča tudi **ново orodje OPSA**.

Promocija zdravja na delovnem mestu je torej proces, ki omogoča zaposlenim **povečati kontrolo nad svojim zdravjem in doseči izboljšanje počutja**.

**Promocija zdravja je opredeljena je kot skupen trud delodajalcev, delavcev, zdravstvenih služb in družbe za izboljšanje zdravja in počutja v delovnem okolju. Znotraj tega je pomembna vzpostavitev skupine za zdravje, ki izvaja vse zgoraj omenjene korake in ukrepe za zagotavljanje dobrega počutja na delovnem mestu.**

# PROMOCIJA ZDRAVJA V DELOVNEM OKOLJU

Dostop do uporabnih gradiv v sklopu aktivnosti promocije zdravja v delovnem okolju:  
<http://dmi.zrc-sazu.si/sl/strani/promocija-zdravja-na-delovnem-mestu#v>



V okviru projekta »Skrb za zdravje zaposlenih skozi usmerjeno obvladovanje psihosocialnih obremenitev« se je usposobila ekipa oseb (regionalni promotorji zdravja na delovnem mestu), ki izvaja izobraževalne delavnice na temo ohranjanja zdravja na delovnem mestu ter obvladovanja psihosocialnih tveganj.

Delavnice so namenjene predstavnikom delodajalcev in delojemalcev.

Psihosocialne obremenitve lahko izzovejo pri zaposlenih prekomerni stres. Njegove posledice se **odražajo pri zaposlenih** (slabo počutje, zdravstvene težave, duševne stiske) in **vplivajo tudi na produktivnost in ugled delovne organizacije** (obseg bolniških odsotnosti, zmanjšana ekonomska učinkovitost, zapuščenje delovne organizacije). Zato skrb za dobro počutje in zdravje zaposlenih predstavlja **dolgoročno naložbo**.

Za obvladovanje psihosocialnih tveganj ter vzpostavitve dolgoročnih učinkov pri zagotavljanju zdravja in varnosti zaposlenih je priporočljivo **hkratno izvajanje ukrepov na več ravneh**, ki zajemajo izobraževanje in ozaveščanje zaposlenih, krepitev njihovih veščin in varovalnega vedenja ter vzpostavljanje podpore za tiste zaposlene, ki se že soočajo s negativnimi posledicami prekomernih obremenitev in stresa v delovnem okolju.

Dolgoročni učinki promocije zdravja na delovnem mestu so odvisni od **trajanja ukrepov** ter njihovega **prilagajanja specifičnih zahtevam**, zato promocija zdravja na delovnem mestu predstavlja **tek na dolge proge**. Pri tem pa je v prvi vrsti pomembno **izobraževanje tako delodajalcev**, ki morajo vedeti, kaj lahko za svoje zaposlene na tem področju naredijo, kot tudi **zaposlenih**, ki so nenazadnje sami odgovorni za lastno zdravje.

## PSIHOSOCIALNE OBREMNITVE NA DELOVNEM MESTU: KAKO DO BOLJŠEGA ZDRAVJA ZAPOSLENIH?

Promotorki zdravja na delovnem mestu, Alenka Rožman in Breda Črnčec, izvajata izobraževalne delavnice na temo ohranjanja zdravja na delovnem mestu ter obvladovanja psihosocialnih obremenitev. Udeleženci delavnic se seznanijo kako so psihosocialna tveganja povezana z zdravjem zaposlenih in kakšni postopki ter orodja so na voljo za njihovo obvladovanje.

Alenka Rožman, upravna organizatorica, ter Breda Črnčec, ekonomistka, sta zaposleni v Območni organizaciji ZSSS Podravje in Koroška, kjer svetujeta in nudita pomoč članom in sindikatom v družbah ter zavodih.

### KONTAKT:

Za izvajanje delavnic za promocijo zdravja v vašem podjetju lahko promotorki zdravja kontaktirate na:

**Alenka Rožman:** tel.: 02 2348 317, e-naslov: [alenka.rozman@sindikatzsss.si](mailto:alenka.rozman@sindikatzsss.si)

**Breda Črnčec:** tel.: 02 2348 320, e-naslov: [breda.crncec@sindikatzsss.si](mailto:breda.crncec@sindikatzsss.si)

